

# もう一品お手軽レシピ集

健康寿命を延ばすための食生活として、「1日あたりの野菜摂取量を350g」以上とすることが実践のポイントです。

群馬県が平成28年度に実施した「県民健康・栄養調査」では、野菜摂取量はどの年代も1日あたり約70g不足しており、特に若い世代ほど不足しているという結果でした。

そこで、手軽に作れる野菜料理を普及するために、地域の健康づくりと食生活改善の担い手である食生活改善推進員（ヘルスメイト）から自慢の料理を募集し、「野菜でもう1品～ヘルスメイトのおうち料理コンテスト～」を実施しました。

働き盛り世代や子育て世代のみなさんも、手軽に（20分以内で）作れて、もう一品おいしく野菜（70g以上）がとれるレシピ（優秀作品16品）を紹介します♪

群馬県 / 群馬県食生活改善推進員連絡協議会

## サラダ・小鉢部門

### 夏野菜の昆布茶炒め

様東村食生活改善推進員連絡協議会

#### 材料 (4人分)

なす……………中2本  
パプリカ(黄)……………1/2個  
ピーマン……………1個  
ウィンナー……………3本  
オリーブオイル……………小さじ2  
昆布茶……………小さじ1  
黒コショウ……………少々

#### 作り方

- ① なすは小さめに切って水にさらしておく。
- ② パプリカ、ピーマンは種をとって、小さめに切る。
- ③ ウィナーは小さめに切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱して、すべての材料を炒める。
- ⑤ 全体に火が通ったら、昆布茶を加えて、黒こしょうをふる。

料理時間 **20分**

栄養価 (1人分)

エネルギー **81kcal** 食塩相当量 **0.7g** 野菜の使用量 **70g**

#### One Point!

昆布茶を使ってちょっと変わった味付けで。

## サラダ・小鉢部門

### 冬瓜とミニトマトのコンポート

片品村食生活改善推進員連絡協議会

#### 材料 (4人分)

冬瓜……………350g  
ミニトマト……………12個  
A水……………180cc  
レモン汁……………小さじ2  
白ワイン……………25cc  
砂糖(上白糖)……………30g

#### 作り方

- ① 冬瓜の皮と種を除き、長さ5cm、幅7mmにスライスする。ミニトマトはヘタを取る。
- ② 鍋にAを入れ、沸騰したら冬瓜・ミニトマトを入れ、キッチンペーパーで落とし蓋をし、竹串が通るまで煮る。(中火で15分くらい)
- ③ そのまま冷ます。

料理時間 **20分**

栄養価 (1人分)

エネルギー **57kcal** 食塩相当量 **0g** 野菜の使用量 **118g**

#### One Point!

冬瓜は、クセがないので、ミニトマトの酸味がアクセントになる。冬瓜の皮は厚くむくこと。

## サラダ・小鉢部門

### むらさき玉ねぎのサラサラサラダ

前橋市食生活改善推進員協議会

#### 材料 (4人分)

むらさき玉ねぎ……………150g  
きゅうり……………150g  
おくら……………50g  
にんじん……………25g  
コーン(缶)……………25g  
塩……………2g  
こしょう……………少々  
合わせ酢(市販)……………15g

#### 作り方

- ① むらさきたまねぎをスライスして水にさらす。
- ② きゅうりはせんざり、にんじんはさいの目切りにする。
- ③ にんじん、おくらをゆでる。
- ④ おくらは輪切りにする。
- ⑤ たまねぎ、きゅうり、人参、コーンをまぜ、塩、こしょう、酢をまぜて少々おく。
- ⑥ 器に盛りつけ、おくらを上のにせる。

料理時間 **15分**

栄養価 (1人分)

エネルギー **35kcal** 食塩相当量 **0.7g** 野菜の使用量 **100g**

#### One Point!

玉ねぎは水分をよくとる。全部まぜたあと少しおくと味がなじむ。

## サラダ・小鉢部門

### 作っておけるサラダ さつまいもとほうれん草の出し浸しサラダ

安中市食生活改善推進員協議会

#### 材料 (4人分)

さつまいも……………200g  
しめじ……………200g  
ほうれん草……………280g  
さくらえび……………10g  
出し汁……………1と1/2カップ  
しょうゆ……………大さじ1  
粒マスタード……………4g

#### 作り方

- ① さつまいもは、1cm厚さの輪切りにして、お湯で4～5分茹でる。
- ② 茹でている間に、出し汁としょうゆ、粒マスタードで、マスタード出しを作る。
- ③ さつまいもの鍋に、小房に分けたしめじを加えて2分煮る。さつまいも、しめじを取り出して粗熱をとる。
- ④ 熱湯に、ほうれん草を入れ沸騰したら引き上げ冷水にとり絞って4cmに切る。ボールに入れマスタード出し大さじ3～4を加え、からめて汁気を絞る。
- ⑤ さくらえびをフライパンで乾煎りし、茹でた材料と一緒にマスタード出しに加え浸す。

料理時間 **20分**

栄養価 (1人分)

エネルギー **301kcal** 食塩相当量 **0.7g** 野菜の使用量 **70g**

## サラダ・小鉢部門

### シャッキリ根菜

桐生市食生活改善推進協議会

#### 材料 (4人分)

ごぼう(細いもの)120g  
にんじん……………60g  
れんこん……………60g  
芽ひじき(乾)……………3g  
糸こんにゃく……………40g  
調味液  
すりごま……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1  
砂糖……………大さじ1  
穀物酢……………大さじ2  
ごま油……………大さじ1  
飾り用  
いんげん……………40g

#### 作り方

- ① 大き目のボールに調味液を合わせておく。
- ② ひじきは水で10分戻し、熱湯でさっと茹でて水気を切り、①のボールに入れる。
- ③ 糸こんにゃくはあく抜きをしてから、食べやすい長さに切り、①の中に入れる。
- ④ ごぼうは、細めのささがきにして水にさらす。にんじんは細切りにする。れんこんは小さいちょうち切りにして、うすい酢水であく抜きをする。
- ⑦ 鍋にお湯を沸かし、④の野菜を固い順に入れて茹でる。ざるにあげて水気を切り、①に入れる。
- ⑧ 全体をよく混ぜ、器に盛り、青野菜(いんげん)で飾る。

料理時間 **20分**

栄養価 (1人分)

エネルギー **103kcal** 食塩相当量 **0.7g** 野菜の使用量 **70g**

#### One Point!

食材は、熱いうちに調味液に入れて味をなじませる。酢を多くすることで味に満足感が出る。

## サラダ・小鉢部門

### しゃぶしゃぶサラダ

前橋市食生活改善推進員協議会

#### 材料 (4人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用)……………100g  
レタス……………200g  
パプリカ(赤)……………1個  
きゅうり……………1本  
トマト……………1個  
ゆで卵……………2個  
粉チーズ……………少々  
ドレッシング……………少々  
マスタード……………小さじ1/2  
おろしニンニク……………大さじ1/4  
レモン汁……………大さじ1  
塩、こしょう……………少々  
オリーブ油……………大さじ3  
(最後に少しずつ加える)

#### 作り方

- ① 豚肉は1%の塩湯をわかし、沸とうしたら火を止め、ゆっくり火を通す。(水にはさらさない)
- ② レタスは手でちぎる。
- ③ パプリカ、きゅうりは細切り、トマトもくし形に切る。
- ④ ゆで卵もくし形に切る。
- ⑤ 野菜をまぜて皿に盛り、上に肉をのせトマト、卵をかざる。
- ⑥ ドレッシングをかけ、粉チーズをふる。

料理時間 **15分**

栄養価 (1人分)

エネルギー **345kcal** 食塩相当量 **0.2g** 野菜の使用量 **125g**

#### One Point!

肉はぐらぐら煮ないで火を止めてからゆっくり火を通すこと。

## サラダ・小鉢部門

### セロリとかにかまのオリーブ油あえ

富岡市食生活改善推進協議会

#### 材料 (4人分)

セロリ……………2本(200g)  
かにかま……………4本(40g)  
いか燻製……………15g  
きゅうり……………2本(200g)  
オリーブ油……………大さじ1  
酢……………大さじ2

#### 作り方

- ① セロリの茎の部分は斜めうす切り、葉の部分はざく切りにする。(かたい茎の部分は筋を取る)
- ② かにかまは、ほくしておく。
- ③ いか燻製は、輪を半分に切る。
- ④ きゅうりはピーラーで皮を縞目に剥き、斜めうす切りにする。
- ⑤ 材料を全てボウルに入れ、オリーブ油、酢であえる。

料理時間 **10分**

栄養価 (1人分)

エネルギー **61kcal** 食塩相当量 **0.5g** 野菜の使用量 **100g**

#### One Point!

塩やこしょうは使用しない。かにかまといか燻製の塩分のみでおいしく仕上がる。

## サラダ・小鉢部門

### きゅうりとチキンの塩麹和え

板倉町食生活改善推進協議会

#### 材料 (4人分)

きゅうり……………2本(200g)  
パプリカ(赤)……………1/2個(80g)  
サラダチキン……………1パック(100g)  
(プレーン)  
塩麹……………小さじ2  
酢……………小さじ2  
あら挽き黒こしょう……………少々

#### 作り方

- ① きゅうりはめん棒などでたたいて割り、3cm程の長さに切る。
- ② パプリカは1cm幅の細切りにし、長さをきゅうりと同じにする。耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ③ サラダチキンはきゅうりと同じくらいの大きさに手で裂く。
- ④ ボウルに①～③の材料を入れ、塩こうじと酢を加えて和える。
- ⑤ 器に盛り、こしょうを振る。

料理時間 **5分**

栄養価 (1人分)

エネルギー **47kcal** 食塩相当量 **0.5g** 野菜の使用量 **70g**

#### One Point!

全国有数の生産量を誇る板倉産のきゅうりと市販のサラダチキンを使った簡単な小鉢。サラダチキンの味はお好みの味に代えても。